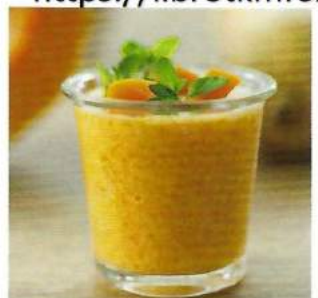












# EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS




## Licuados, batidos, infusiones y otras bebidas saludables

### Curas depurativas y de adelgazamiento






# Curarse bebiendo

*Nada como los líquidos para limpiar y curar el organismo.*



La CURA *DETOX* del capítulo anterior libera al organismo de una buena parte de las toxinas que le dañan, con lo que ya se gana en salud. Pero cuando existen ciertos trastornos, se requiere de una cura específica como las mostradas en este capítulo.

Todas las curas propuestas aquí se componen de bebidas saludables, aunque opcionalmente se pueden incluir algunos alimentos sólidos.

## ALIMENTOS SÓLIDOS DURANTE LAS CURAS

Aunque las curas de este capítulo son principalmente líquidas, pueden tomarse algunos alimentos sólidos, si así se desea (ver cuáles en la pág. 227).

Evitar especialmente los alimentos señalados en el cuadro adjunto.

## OTRAS BEBIDAS DURANTE LAS CURAS

Además de las bebidas propuestas para cada día de cura, se puede beber también agua (pág. 16), limonadas (pág. 244) e infusiones depurativas (pág. 247).



## DURACIÓN DE ESTAS CURAS

Normalmente es suficiente con uno o dos días por semana para que cualquiera de estas curas logre un efecto terapéutico. Curas más largas requieren la supervisión de un profesional de la salud.

## CONTRAINDICACIONES GENERALES

Se halla contraindicado seguir cualquier cura de este capítulo en los siguientes casos:

- Infancia.
- Embarazo y amamantamiento.
- Delgadez (Índice de masa corporal menor de 20).
- Enfermedades graves o debilitantes.

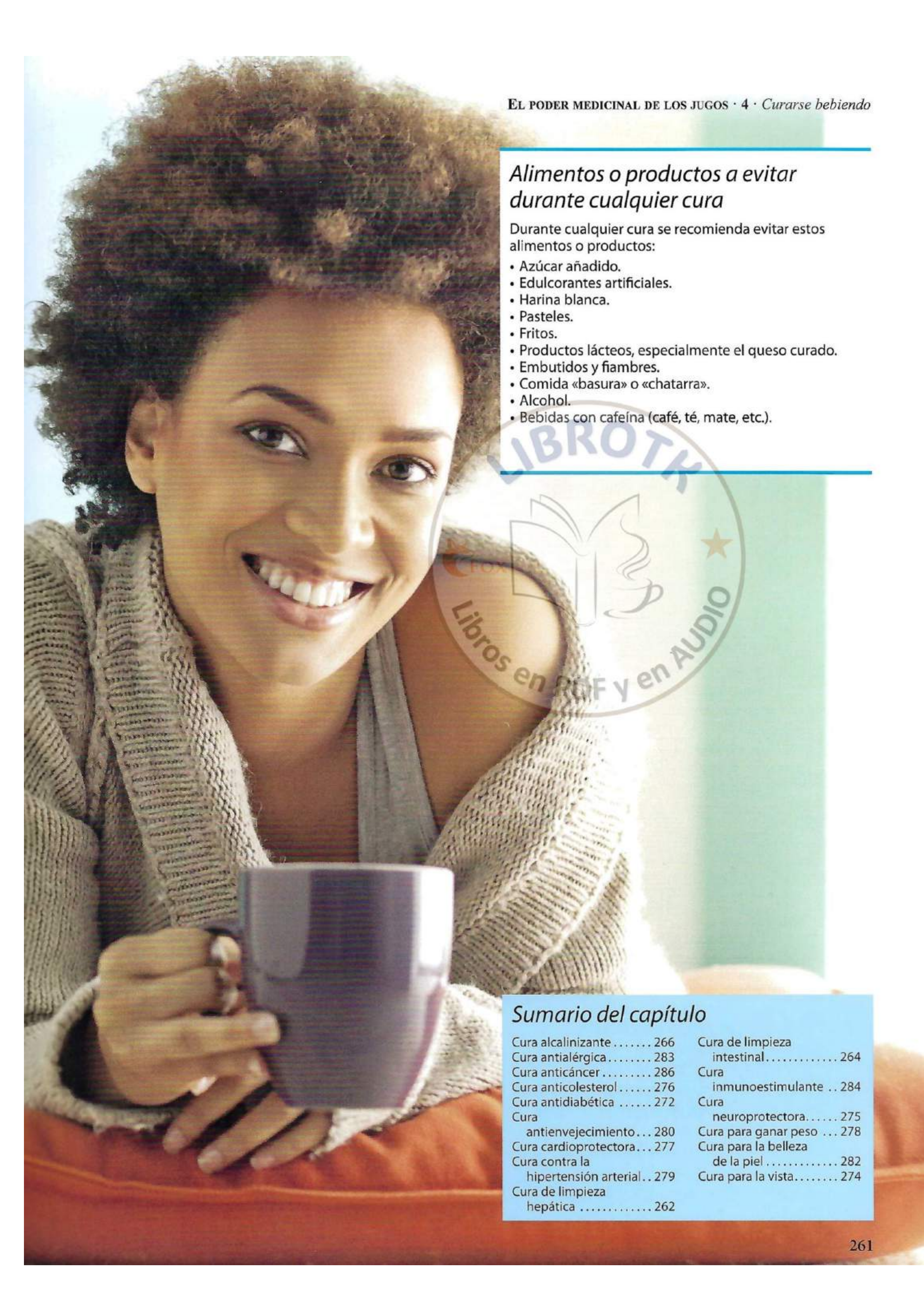
## PRECAUCIONES

En general, quienes padecen alguna enfermedad deben consultar a un profesional de la salud.

Para evitar posibles interacciones entre alimentos y medicamentos se requiere una prudencia especial cuando se están tomando:

- Anticoagulantes orales (ver pág. 19).
- Antirretrovirales.
- Derivados de la digital.
- Antiepilépticos.
- Quimioterapia anticancerosa.






## *Alimentos o productos a evitar durante cualquier cura*

Durante cualquier cura se recomienda evitar estos alimentos o productos:

- Azúcar añadido.
- Edulcorantes artificiales.
- Harina blanca.
- Pasteles.
- Fritos.
- Productos lácteos, especialmente el queso curado.
- Embutidos y fiambres.
- Comida «basura» o «chatarra».
- Alcohol.
- Bebidas con cafeína (café, té, mate, etc.).

## *Sumario del capítulo*

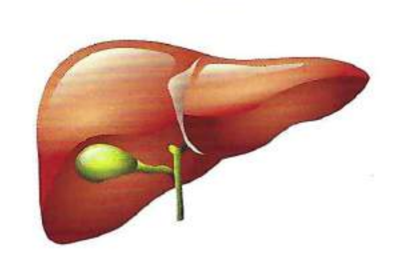
# CURA DE LIMPIEZA HEPÁTICA

*Limpiar el hígado implica favorecer su capacidad para neutralizar toxinas mediante bebidas ricas en antioxidantes y vitaminas.*

El hígado también es un órgano eliminador, pero no vierte sus desechos directamente a exterior, sino a la bilis, que es vertida en el intestino delgado y a la sangre.

Sin embargo, antes de poder eliminar las toxinas, el hígado debe neutralizarlas, transformándolas en sustancias inocuas que puedan ser eliminadas por los riñones, el intestino o la piel. Este trabajo químico de desintoxicación es realizado por el hígado en dos







fases, llamadas I y II. En cada una de ellas intervienen enzimas específicas que requieren de antioxidantes y de vitaminas B para realizar su función desintoxicante. El conjunto más estudiado de esas enzimas recibe el nombre de citocromo P-450.

La mayor parte de las toxinas y sustancias extrañas que circulan por la sangre, incluyendo los pesticidas, los medicamentos de síntesis química y muchos cancerígenos, son neutralizadas y eliminadas mediante las enzimas de las fases I y II. La cura de limpieza hepática proporciona al hígado todos los antioxidantes y vitaminas que favorecen la función de sus enzimas desintoxicantes.

*Advertencia*: Esta cura no trata de eliminar los cáculos de la vesícula biliar (colelitiasis). La extirpación de los cálculos debe realizarse mediante una intervención quirúrgica.

## INDICACIONES

- Mal funcionamiento del hígado.
- Abuso de medicamentos.
- Intoxicación por sustancias químicas.
- Sobrepeso u obesidad.
- Erupciones y eccemas.

***Los alimentos que más ayudan al hígado***
*Las coles (repollos), los rábanos, la zanahoria, el ajo y el limón son algunos de los alimentos que más favorecen la acción desintoxicante de las enzimas hepáticas.*

## También ayuda al hígado...

- Eliminar completamente el consumo de alcohol.
- Llevar una alimentación equilibrada en cuanto a la proporción de calorías procedentes de los hidratos de carbono (55 a 50%), de las proteínas (10 a 15%) y de las grasas (30%).
- Reducir en lo posible el consumo de medicamentos.
- Elegir preferentemente frutas y hortalizas procedentes de cultivos ecológicos (orgánicos), que, al carecer de pesticidas, reducen el trabajo desintoxicador del hígado.

## *Menú de un día para cura de limpieza hepática*

### *Opción A*

*DESAYUNO*

Licuado (batido) **Limonada integral** (pág. 244)
- Ingredientes: limón entero.
- Apenas aporta calorías.

*Gracias a las vitaminas y a los flavonoides, como el limoneno de la corteza, protege al hígado del daño causado por las toxinas.*



*MEDIA MAÑANA*

Jugo **Integral de uva** (pág. 108)
- Ingredientes: uva.
- 174 calorías por porción de 250 ml.

*Activa la circulación de la sangre en el sistema portal del hígado.*

*ALMUERZO*

Jugo **Limpiador hepático** (pág. 118)
- Ingredientes: col lombarda (repollo morado), zanahorias, manzana, jugo de limón.
- 160 calorías por porción de 250 ml.

*Desintoxica y protege las células del hígado.*



*MEDIA TARDE*

Infusión **Agua de Jamaica** (pág. 86)
- Ingredientes: hibisco (flor de Jamaica).
- Apenas aporta calorías.

*Regula el nivel de colesterol y de triglicéridos y evita la hipertensión arterial.*

*CENA*

Bebida **Agua de chía** (pág. 178)
- Ingredientes: semillas de chía, jugo de limón, agua.
- 69 calorías por porción de 250 ml.

*Rica en omega-3 y en otros nutrientes esenciales para la función desintoxicante del hígado.*



### *Opción B*

*DESAYUNO*

Jugo de **pomelo (** (pág. 98)
- Ingredientes: Pomelo blanco, jugo.
- 98 calorías por porción de 250 ml.

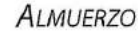
*Activa las enzimas encargadas de la desintoxicación en el hígado.*



*MEDIA MAÑANA*

Infusión **Diente de león** (pág. 247)
- Ingredientes: Diente de león (hojas).
- Apenas aporta calorías.

*Favorece los mecanismos de limpieza de la sangre a través del hígado y del riñón.*



*ALMUERZO*

Jugo **Regenerador hepático** (pág. 122)
- Ingredientes: tuna (higo chumbo), uva, pomelo (toronja), rábanos.
- 158 calorías por porción de 250 ml.

*La tuna (higo chumbo) protege al hígado de los efectos de muchas toxinas; los demás ingredientes favorecen el buen funcionamiento hepático.*



*MEDIA TARDE*

Infusión de **cardo mariano** (pág. 120)
- Ingredientes: cardo mariano, jengibre, romero, agua.
- Apenas aporta calorías.

*Regenera las células del hígado dañadas por las toxinas como el alcohol y otras.*

*CENA*

Caldo **Depurativo para el hígado** (pág. 121)
- Ingredientes: alcachofas, cebolla, jugo de limón.
- Apenas aporta calorías.

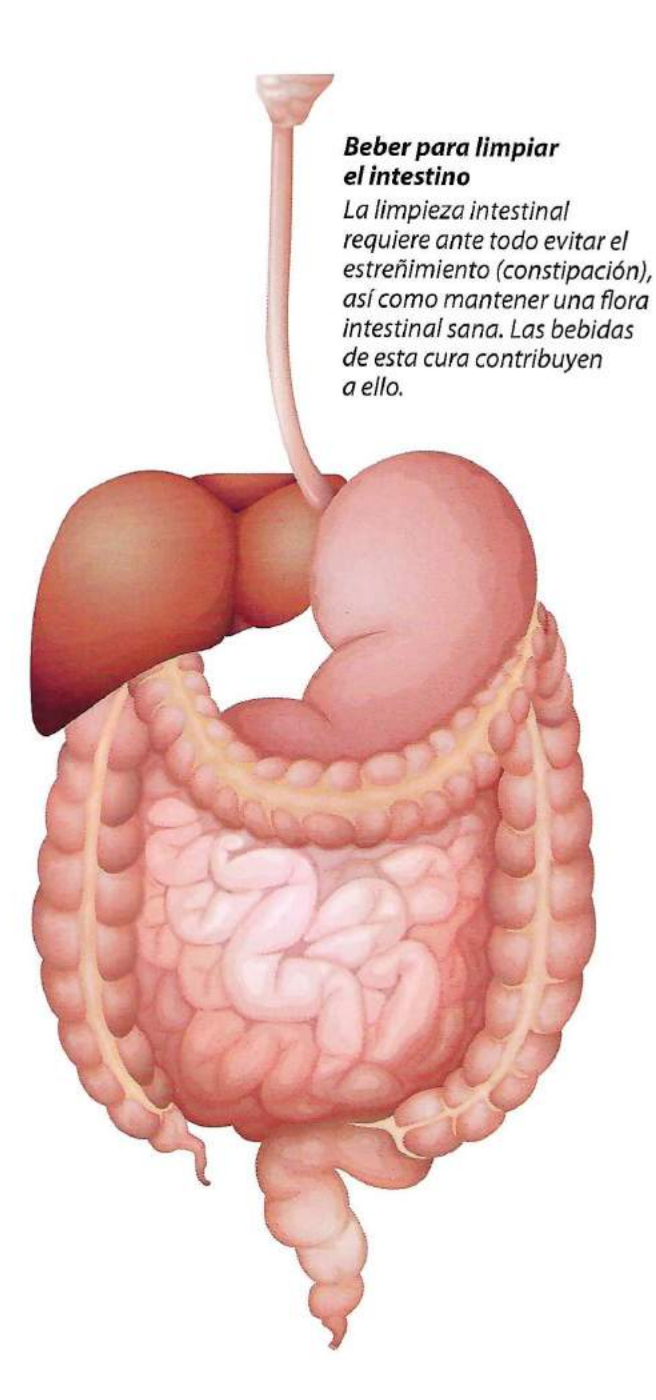
*Descongestiona el hígado y favorece su función desintoxicante.*



Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

# Cura de limpieza intestinal

*Requiere mucho más que la eliminación de las heces mediante enemas o lavados colónicos.*



**Beber para limpiar el intestino**
*La limpieza intestinal requiere ante todo evitar el estreñimiento (constipación), así como mantener una flora intestinal sana. Las bebidas de esta cura contribuyen a ello.*

Para funcionar bien y mantenerse limpio, el intestino necesita una cantidad suficiente de fibra vegetal. La fibra se hincha con el agua y aumenta mucho de volumen, lo que estimula las contracciones propulsoras del intestino. De esta forma se favorece el avance del bolo intestinal y se evita el estreñimiento (constipación).

Pero además de su acción mecánica propulsora, la fibra, especialmente la soluble, cumple también una función metabólica. Las numerosas bacterias beneficiosas que viven en el intestino se nutren principalmente de fibra. Gracias a esas bacterias de la flora intestinal obtenemos vitaminas, defensas contra las infecciones y protección contra el cáncer.

La auténtica limpieza intestinal no se obtiene solamente mediante procedimientos mecánicos, como los enemas y los lavados colónicos, sino que requiere una hidratación adecuada y una flora intestinal sana. Las bebidas ricas en fibra soluble y las infusiones digestivas como las de esta cura, contribuyen a desintoxicar el intestino.

## Indicaciones

- Estreñimiento o constipación.
- Alteración de la flora intestinal debido al uso de antibióticos.
- Alimentación pobre en frutas y hortalizas.
- Flatulencias y putrefacciones intestinales.
- Intolerancia al gluten o a la lactosa.
- Colon irritable (probar tolerancia a cada jugo o licuado [batido]).

### *También ayuda al intestino...*

- Defecar al menos una vez al día.
- Beber suficientes líquidos.
- Aumentar el consumo de semillas y cereales ricos en fibra soluble (molidas) como el lino o linaza, la chía y la avena.
- Preferir el pan y los productos horneados integrales.
- Reducir o eliminar el consumo de carne.
- Los lavados o irrigaciones intestinales (colónicos) deben ser administrados por un profesional de la salud. Su uso repetido puede destruir las bacterias intestinales beneficiosas (flora intestinal).

## *Menú de un día para cura de limpieza intestinal*

### *Opción A*

*Desayuno*

Jugo de **naranja con baobab** (pág. 204)



- Ingredientes: jugo de naranja, harina de baobab (alternativa: puré de almendras), menta.
- Unas 160 calorías por ración de 250 ml.

*Rico en fibra, laxante y antioxidante.*

*Media mañana*

Licuado (batido) **Calma intestinal** (pág. 140)

- Ingredientes: papaya, manzanas, agua de coco, aloe vera (gel).
- 92 calorías por porción de 250 ml.

*Desinflama y suaviza el intestino.*

*Almuerzo*

Licuado (batido) **Fibra a lo grande** (pág. 132)



- Ingredientes: ciruelas grandes, dátiles sin hueso (carozo), plátano (banana), semillas de lino (linaza) molida, salvado de trigo, jugo de naranja.
- 200 calorías por porción de 250 ml.

*Rico en fibra soluble, que limpia el intestino de desechos y regenera la flora intestinal (efecto prebiótico).*



*Media tarde*

Infusión **Diente de león** (pág. 247)

- Ingredientes: Diente de león (hojas).
- Apenas aporta calorías.

*Favorece el vaciamiento de la bilis y facilita el tránsito intestinal.*

*Cena*

Bebida **Agua de chía** (pág. 178)

- Ingredientes: semillas de chía, jugo de limón, agua.
- 69 calorías por porción de 250 ml.

*Buena fuente de fibra soluble y de ácidos grasos esenciales.*

Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

### *Opción B*

*Desayuno*

Licuado (batido) **Sangre clara** (pág. 106)



- Ingredientes: guayaba, semillas de lino (linaza), leche de soja.
- 154 calorías por porción de 250 ml.

*Reduce la cantidad de grasa que hay en la sangre y favorece el tránsito intestinal por su contenido en fibra soluble.*

*Media mañana*

Jugo **Antiinflamatorio intestinal** (pág. 144)

- Ingredientes: manzana, calabacín (zapallito), leche de arroz, jugo de limón, melaza.
- 130 calorías por porción de 250 ml.

*Suaviza la mucosa intestinal, especialmente cuando está inflamada a causa de intolerancia al gluten o a la lactosa (el azúcar natural de la leche).*

*Almuerzo*

Licuado (batido) **Intestino ligero** (pág. 134)



- Ingredientes: ciruelas secas sin hueso (carozo), higos secos, kiwi, jugo de naranja.
- 179 calorías por porción de 250 ml.

*Laxante y suavizante intestinal, rico en fibra soluble.*

*Media tarde*

Infusión **Boldo, sen e hinojo** (pág. 136)

- Ingredientes: hojas de boldo, hojas de sen, semillas de hinojo.
- Apenas aporta calorías.

*Activa de forma natural los movimientos propulsores del intestino.*



*Cena*

Licuado (batido) **Vientre plano** (pág. 180)



- Ingredientes: papaya, jugo de piña (ananás), Agua de Jamaica (pág. 86).
- 103 calorías por porción de 250 ml.

*Aligera el vientre, neutraliza toxinas y favorece la flora intestinal.*

# CURA ALCALINIZANTE

*Las bebidas alcalinizantes contribuyen a mantener el necesario equilibrio entre ácidos y alcalinos en nuestro organismo.*



***No es el sabor ácido lo que acidifica***
*Los cítricos, como casi todas las frutas, tienen sabor y pH ácidos, sin embargo, se comportan como **alcalinizantes** en el organismo.*

Nuestro cuerpo está continuamente produciendo toxinas ácidas que deben ser neutralizadas y eliminadas. Esta producción de residuos ácidos aumenta cuando existe algún foco inflamatorio o infeccioso, y se agrava con una alimentación pobre en frutas y hortalizas.

La acidosis o acidificación de la sangre y del medio interno de nuestro organismo es un gran enemigo de la salud. Revertir ese desequilibrio resulta posible con una cura alcalinizante a base de bebidas con carga ácida negativa (ver pág. 268).

## INDICACIONES

- Inflamación en cualquier parte del cuerpo (la cura alcalinizante es también antiinflamatoria).
- Hiperuricemia (aumento del nivel de ácido úrico en sangre) y gota.
- Artritis, artrosis y reumatismos en general.
- Convalecencia de la gripe o de otras enfermedades infecciosas.
- Alimentación rica en carnes.
- Arteriosclerosis (la acidosis favorece el depósito de colesterol en las arterias).
- Osteoporosis (la alcalinización reduce las pérdidas de calcio con la orina, favorecidas por la acidosis).
- Cáncer (las células cancerosas se desarrollan más rápidamente en medio ácido).

### *También ayuda a alcalinizar...*

- Reducir o eliminar el consumo de carnes, mariscos y quesos curados, que son muy acidificantes.
- Reducir la ingesta de harina refinada y de azúcar o de jarabe de fructosa añadidos.
- Combinar siempre los cereales (arroz, trigo, maíz u otros) o sus harinas, los frutos secos (nueces) y las legumbres (soja, porotos, frijoles y otros), todos ellos ligeramente acidificantes, con frutas y verduras alcalinizantes.
- Tratar adecuadamente las infecciones e inflamaciones.

## *Menú de un día para cura alcalinizante*

### *Opción A*

*Desayuno*

Licuado (batido) **Energía verde** (pág. 68)



- Ingredientes: espinacas, plátanos (bananas), leche de soja, jugo de limón.
- 191 calorías por porción de 250 ml.

*Proporciona vitalidad a la vez que alcaliniza la sangre.*

*Media mañana*



Jugo **Simplemente zanahoria** (pág. 88)

- Ingredientes: zanahorias crudas, jugo de limón.
- 98 calorías por porción de 250 ml.

*Potente alcalinizante que protege las arterias y frena el cáncer.*

*Almuerzo*

Licuado (batido) **Verde antianémico** (pág. 94)

- Ingredientes: kiwi, aguacate, espinacas, jugo de uva, melaza.
- 277 calorías por porción de 250 ml.

*La más alcalinizante de todas las bebidas de esta obra, que además favorece la producción de sangre.*

*Media tarde*

Jugo **Regulador de tensión** (pág. 82)

- Ingredientes: remolacha roja (betabel), tomates, apio, perejil.
- 77 calorías por porción de 250 ml.

*Combate la hipertensión arterial y alcaliniza la sangre.*

*Cena*

Cóctel **Piña colada virgen** (pág. 38)



- Ingredientes: jugo de piña (ananás), leche de coco, plátano (banana).
- Unas 162 calorías por copa de 125 ml.

*Delicioso y alcalinizante.*

### *Opción B*

*Desayuno*

Licuado (batido) **Infatigable** (pág. 194)



- Ingredientes: remolacha roja (betabel), kiwi, agua de coco, germen de trigo, melaza.
- 121 calorías por porción de 250 ml.

*Aumenta el rendimiento físico y neutraliza las toxinas ácidas.*

*Media mañana*

Jugo de **cereza** (pág. 60)

- Ingredientes: cerezas.
- 135 calorías por porción de 150 ml.

*Poderoso antioxidante y alcalinizante.*

*Almuerzo*

Licuado (batido) **Insulina tropical** (pág. 184)



- Ingredientes: mango, leche de almendra, aguacate, canela en polvo.
- 170 calorías por porción de 250 ml.

*Regula el nivel de glucosa en la sangre y evita la acidificación a la que tienden los diabéticos.*

*Media tarde*

Licuado (batido) **Suave y firme** (pág. 208)

- Ingredientes: zapote mamey (alternativas: melón o mango), leche de coco, jugo de piña (ananás), canela en polvo.
- 314 calorías por porción de 250 ml.

*Tonifica y embellece la piel a la vez que alcaliniza la sangre.*

*Cena*

Cóctel **San Francisco virgen** (pág. 38)



- Ingredientes: jugo de melocotón (durazno), jugo de piña (ananás), jugo de naranja, jarabe de granadina.
- Unas 78 calorías por copa de 125 ml.

*Delicioso y alcalinizante.*

Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

# CARGA ÁCIDA (VALOR PRAL)

*Valor que mide el efecto acidificante o alcalinizante de un alimento sobre la sangre.*

**La bebida más alcalinizante**

*La bebida más alcalinizante de cuantas se presentan en esta obra es el licuado (batido) VERDE ANTIANÉMICO, que tiene una carga ácida (PRAL) de -7,05 mEq/100 g.*



La actividad metabólica, es decir, el conjunto de reacciones químicas que se producen en nuestro cuerpo, tiene como resultado la formación continua de sustancias ácidas. Pero para mantener un buen estado de salud se requiere que el pH de la sangre sea ligeramente alcalino (básico), dentro de unos límites muy estrechos (entre 7,35 y 7,45).

Los riñones son los principales órganos encargados de mantener el nivel correcto de alcalinidad en nuestro medio interno, gracias a su capacidad para eliminar ácidos con la orina.

Los alimentos pueden tener un efecto acidificante (formador de ácidos) o alcalinizante (formador de álcalis o bases) sobre la sangre y los fluidos que componen el medio interno del organismo. La carga ácida de cada alimento, cuantificada por el valor PRAL, mide su efecto alcalinizante o acidificante.

- **Alimentos alcalinizantes** (formadores de álcalis o bases): Casi todas las frutas y hortalizas. La mayor parte de las bebidas que se recomiendan en esta obra son alcalinizantes, por lo que ayudan a los riñones a combatir la acidosis y favorecen la buena salud.
- **Alimentos acidificantes** (formadores de ácido): Carnes, pescados, quesos, huevos. Los cereales y algunas legumbres y frutos secos oleaginosos.

## CARGA ÁCIDA (PRAL) DE UN ALIMENTO

Las iniciales PRAL significan en inglés *Potential Renal Acid Load*, esto es, carga ácida renal potencial.[1]

### *Cálculo de la carga ácida*

El valor de la carga ácida (PRAL) de una bebida u otro alimento se obtiene a partir de su composición en proteínas y diversos minerales, mediante la siguiente fórmula:

PRAL = 0,49 * proteínas (g) + 0,037 * fósforo (mg) - 0,021 * potasio (mg) - 0,26 * magnesio (mg) - 0,013 * calcio (mg)

El valor de la carga ácida (PRAL) se expresa en mEq/100 g (miliequivalentes por 100 gramos de alimento).[2]

### *Significado del valor de la carga ácida (PRAL)*

- Un valor **negativo** significa que esa bebida tiene un efecto formador de bases alcalinas en el organismo, y que por lo tanto reduce la carga ácida renal y la acidez de la orina. Se trata pues, de una bebida **alcalinizante.** Cuanto más negativo sea el valor de la carga ácida, tanto más alcalinizante el alimento o bebida.
- Un valor **positivo** significa que esa bebida tiene un efecto formador de ácidos en el organismo, por lo cual aumenta la carga ácida renal y la acidez de la orina. Se trata pues, de una bebida **acidificante**.

1 Remer T, Manz F. Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH. J Am Diet Assoc. 1995 Jul;95(7):791-7. PubMed PMID: 7797810.

2 Los valores PRAL se han tomado del Institute for Prevention and Nutrition alemán, D-85737 Ismaning.

## *pH y valor PRAL (carga ácida)*

El pH de un alimento no tiene que ver con su valor PRAL. El pH de un alimento mide su acidez o alcalinidad en su estado actual, fuera del cuerpo, mientras que el PRAL mide el efecto de ese alimento sobre la acidez o alcalinidad de la sangre y del medio interno, una vez metabolizado o procesado.

- Un alimento puede tener pH ácido, como el limón y la mayor parte de las frutas y, sin embargo, tener un efecto alcalinizante sobre la sangre (PRAL negativo).
- Y viceversa. La leche, por ejemplo, que tiene un pH neutro o ligeramente alcalino, se comporta como acidificante sobre la sangre y el medio interno.

***Una lucha permanente***

*Puede decirse que la vida consiste en una lucha permanente contra la acidez. Los jugos y licuados (batidos) de frutas y hortalizas tienen efecto alcalinizante, por lo que alivian el trabajo de los riñones para eliminar el exceso de ácido.*



## *pH y valor PRAL (carga ácida)*



***pH del alimento***

*Indica su grado de alcalinidad o de acidez, lo cual se percibe por el sentido del gusto.*

Ejemplo:

- pH del jugo de naranja: 3 (gusto ácido).

| pH | Significado |
|---|---|
| Menor que 7 | Ácido |
| 7 | Neutro |
| Mayor que 7 | Alcalino |



***PRAL (carga ácida) del alimento***

*Indica su efecto alcalinizante o acidificante sobre la sangre y el medio interno. Es mucho más relevante para la salud que el valor del pH.*

Ejemplo:

- Valor PRAL del jugo de naranja: -2,9 (efecto alcalinizante).

| valor PRAL | Significado |
|---|---|
| Positivo | Acidificante |
| 0 | Neutro |
| Negativo | Alcalinizante |

# ALCALINIZANTES Y ACIDIFICANTES

*Todos las frutas y hortalizas son alcalinizantes, pero destacan las mostradas en estas páginas.*

El poder alcalinizante de un alimento se mide mediante el valor PRAL (*Potential Renal Acid Load*, es decir, carga ácida renal potencial; ver pág. 268)

Cuanto más negativo sea el valor PRAL de un alimento, tanto más efecto alcalinizante ejerce sobre el organismo. Por el contrario, los alimentos con PRAL positivo son acidificantes.

## *Alimentos alcalinizantes*

En la cura alcalinizante se deben incluir estos alimentos, que destacan por su poder alcalinizante. Pueden tomarse en forma de jugos o batidos, o en forma sólida, ya sea solos o en ensaladas.

*UVAS PASAS (PRAL = -21)*

Las uvas, especialmente las pasas, alcalinizan más la sangre que cualquier otra fruta u hortaliza. Un auténtico concentrado de energía y de antioxidantes.



*HINOJO (PRAL = -7,9)*

El bulbo del hinojo aporta un sabor muy agradable a los jugos, gracias a su contenido en aceites esenciales, además de ser una de las hortalizas más alcalinizantes.



*HIGOS SECOS (PRAL = -18,1)*

Los higos en general, pero más los secos por estar concentrados, se encuentran entre los alimentos más alcalinizantes. Además, protegen los bronquios y tienen un suave efecto laxante.





*COL O BERZA RIZADA ('KALE') (PRAL = -7,8)*

Como todas las coles o repollos, la rizada es un eficaz protector contra el cáncer y una fuente de calcio. Además, destaca por ser la más alcalinizante de toda la familia de las Crucíferas.

*RÚCULA (PRAL = -7,5)*

Muy alcalinizante y, además, protector del estómago y anticancerígeno. Se puede tomar en ensalada o en jugo fresco.



*ESPINACA (PRAL = -14)*

La más alcalinizante de todas las verduras. Y, además, rica en hierro y en pigmentos antioxidantes como la zeaxantina, que protege la retina de la degeneración macular.





*GROSELLA NEGRA (PRAL = -6,5)*

Combate la artritis y los dolores reumáticos. Muy antioxidante, además de alcalinizante.

## *Alimentos alcalinizantes (continuación)*



*PLÁTANO O BANANA (PRAL = -5-5)*

Muy rico en potasio, el mineral que neutraliza el exceso de sodio, a la vez que protector intestinal por su fibra soluble y eliminador de toxinas como el ácido úrico.



*APIO (PRAL = -5,2)*

Eficaz diurético y eliminador de toxinas, a la vez que rico en minerales alcalinizantes.





*ZANAHORIA (PRAL = -4,9)*

La zanahoria es un ingrediente clásico de los jugos alcalinizantes y depurativos. Muy buena fuente de betacaroteno (provitamina A), además de aportar minerales alcalinizantes como el potasio, el magnesio y el calcio.



*LIMÓN (PRAL = -2,6)*

A pesar de su sabor ácido, el limón, al igual que todos los cítricos, tiene efecto alcalinizante sobre la sangre; es decir, que neutraliza la acidez del organismo.



## *Algunos alimentos acidificantes*

| Alimento | PRAL |
|---|---|
| Leche de vaca | +0,7 |
| Yogur | +1,5 |
| Lentejas | +3,5 |
| Maíz | +3,8 |
| Almendras | +4,3 |
| Arroz blanco | +4,6 |
| Harina blanca | +6,9 |
| Huevo | +8,2 |
| Requesón | +8,7 |
| Carne de pollo | +8,7 |
| Carne de ternera | +9 |
| Carne de pavo | +9,9 |
| Queso fresco (Quark) | +11,1 |
| Salami (embutido) | +11,6 |
| Gambas | +15,5 |
| Mejillón | +15,3 |
| Queso Parmesano | +34,2 |

***Es necesario combinar alimentos***

*Los alimentos de origen animal son todos acidificantes. Entre los de origen vegetal, los cereales, los frutos secos oleaginosos y las legumbres son ligeramente acidificantes.*

*Esta es una de las razones por las que en una dieta saludable es necesario combinar diversos tipos de alimentos, de forma que las frutas y verduras (alcalinizantes) neutralicen a los cereales, frutos secos oleaginosos y legumbres (acidificantes).*



# Cura antidiabética

*Esta cura no pretende curar la diabetes, sino frenar su evolución.*

El diabético necesita reorganizar todos sus hábitos alimentarios y su estilo de vida. Seguir una cura antidiabética de un día, eventualmente repetida cada cierto tiempo tiene un valor didáctico para aprender a ingerir menos cantidad de alimentos sólidos, a no comer dulces y, en suma, a controlar el apetito.

## La fruta y la diabetes

Hasta no hace muchos años la medicina convencional consideraba la fruta como inadecuada para los diabéticos. Efectivamente, toda fruta contiene azúcares y, por lo tanto, hace aumentar el nivel de glucosa en la sangre. Sin embargo, este aumento es moderado gracias a la presencia de fibra, que regula la absorción del azúcar.

Actualmente se sabe que los diabéticos que se alimentan a base de carne y con poca o ninguna fruta presentaban con mayor frecuencia complicaciones cardiovasculares típicas de la diabetes, como arteriosclerosis, isquemia de los miembros con amputaciones, trombosis cerebral y ataques cardíacos. Es decir, que sin comer fruta quizás resulta más fácil regular las subidas de glucosa en sangre, pero ciertamente se enferma y se muere antes.

Queda claro que el diabético necesita comer fruta, pues sus vitaminas y antioxidantes le protegen de las complicaciones de la diabetes y mejoran su calidad de vida.

## Los jugos y licuados (batidos) y la diabetes

Todavía existe cierta controversia acerca de si los diabéticos pueden beber jugos de fruta a pesar de que diversos estudios dejan claro que sí. Uno de ellos, un metaanálisis (compendio) de doce estudios sobre los jugos y la diabetes, concluyó que los jugos de fruta no tienen efecto negativo sobre el nivel de glucosa y que, por lo tanto, son aptos para los diabéticos.[1] En resumen estas son las recomendaciones:

- **Jugos de fruta**: Son perfectamente tolerables para los diabéticos, siempre que no se les añada azúcar. Aunque no contienen fibra insoluble (fibra dura), que es eliminada en su mayor parte mediante el aparato extractor o el exprimidor, sí que contiene fibra soluble, que regula la absorción de la glucosa en el intestino.
- **Licuados** (batidos) **de fruta**: Ideales para los diabéticos (igualmente sin azúcar añadido) por contener toda la fibra de la fruta.
- **Jugos y licuados verdes** (de verduras): Muy bien tolerados, pues apenas contienen azúcar.
- **Refrescos** con azúcar añadido: A evitar por completo.

## Indicaciones

- Prediabetes (glucemia de 100 a 125 mg/dl = 5,7 a 7 mmol/l).
- Diabetes de tipo 1 y 2.
- Síndrome metabólico.

1 Wang B, Liu K, Mi M, Wang J. Effect of fruit juice on glucose control and insulin sensitivity in adults: a meta-analysis of 12 randomized controlled trials. PLoS One. 2014 Apr 17;9(4):e95323. PubMed PMID: 24743260.

### *También ayuda contra la diabetes...*

- Aumentar la ingesta de fibra vegetal, especialmente de la soluble (la que contienen los jugos).
- Tomar varias piezas de fruta fresca al día.
- Reducir la ingesta de harina refinada y de azúcar o de jarabe de fructosa añadidos.
- Reducir o eliminar el consumo de carne, especialmente las procesadas o curadas, pues está bien comprobado que, aunque no tienen azúcar, favorecen la diabetes.
- Reducir la ingesta de calorías y mantener un peso adecuado.
- Hacer ejercicio físico de forma regular.

## *Menú de un día para cura antidiabética*

### *Opción A*

*Desayuno*

Licuado (batido) **Insulina tropical** (pág. 184)



- Ingredientes: mango, leche de almendra, aguacate, canela en polvo.
- 170 calorías por porción de 250 ml.

*Elevado valor nutritivo con pocos azúcares y bastante fibra.*

*Media mañana*

Infusión **Agua de Jamaica** (pág. 86)

- Ingredientes: hibisco (flor de Jamaica).
- Apenas aporta calorías.

*Regula el nivel de colesterol y de triglicéridos y evita la hipertensión arterial que suelen asociarse a la diabetes.*

*Almuerzo*

Jugo **Verde antidiabético** (pág. 186)



- Ingredientes: col o berza rizada sin cogollo (*kale*), espinacas, brócoli, manzana, jugo de limón.
- 141 calorías por porción de 250 ml.

*Rico en vitamina K que reduce las necesidades de insulina y regula el nivel de azúcar.*



*Media tarde*

**Infusión de canela** (pág. 188)

- Ingredientes: Canela.
- Apenas aporta calorías.

*De probado efecto antidiabético, regula el nivel de azúcar.*

*Cena*

Bebida **Agua de chía** (pág. 178)



- Ingredientes: semillas de chía, jugo de limón.

69 calorías por porción de 250 ml.

*Rica en fibra soluble que modera la absorción de la glucosa cuando se toma con otros alimentos o bebidas.*

### *Opción B*

*Desayuno*

Licuado (batido) **No más síndrome** (pág. 190)



- Ingredientes: nopales, semillas de chía, salvado de avena, leche de soja.
- 150 calorías por porción de 250 ml.

*Previene el síndrome metabólico asociado frecuentemente a la diabetes.*

*Media mañana*

Jugo de **aloe** (pág. 212)

- Ingredientes: Aloe vera.
- Apenas aporta calorías.

*Contiene mucílagos (un tipo de fibra soluble) y cromo que ayudan a controlar el nivel de glucosa.*

*Almuerzo*

Jugo **Antiinflamatorio vegetal** (pág. 200)

- Ingredientes: brócoli, crema de sésamo (tahini), jugo de piña (ananás), manzana.
- 139 calorías por porción de 250 ml.

*Neutraliza y elimina de la sangre las toxinas asociadas a la inflamación y los desequilibrios del metabolismo.*



*Media tarde*

Bebida **Chicha morada** (pág. 80)

- Ingredientes: maíz morado, una piña (ananás), clavos de olor, canela en rama, jugo de limón.
- 118 calorías por porción de 250 ml.

*Potente antioxidante que protege contra la diabetes y la hipertensión arterial.*

*Cena*

Caldo **Antidiabético** (pág. 189)



- Ingredientes: cebolla, judía verde (chaucha o ejotes), alcachofa (alcaucil).
- Apenas aporta calorías.

*Todos sus ingredientes son reguladores del nivel de glucosa.*

Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

# CURA PARA LA VISTA

*Los ojos precisan de antioxidantes y vitaminas contenidos en los jugos y licuados (batidos).*

Tres son las causas principales de pérdida de visión asociada a la edad: degeneración macular de la retina, cataratas y diabetes tipo 2. Y las tres pueden prevenirse o retardarse mediante una adecuada alimentación.

Los licuados (batidos) y jugos de esta cura aportan las vitaminas y los pigmentos antioxidantes que los ojos necesitan para mantener una buena visión.

## INDICACIONES

- Pérdida de agudeza visual.
- Mala adaptación a la oscuridad.
- Degeneración macular.
- Glaucoma.
- Desprendimiento de retina.
- Cataratas.

## *Menú de un día para cura para la vista*

### *DESAYUNO*

Licuado (batido) **Vista de águila** (pág. 52)
- Ingredientes: mango, espinacas crudas, crema de sésamo (tahini), jugo de naranja.
- 167 calorías por porción de 250 ml.

*Mejora la agudeza visual y previene la degeneración macular de la retina.*

### *MEDIA MAÑANA*

Jugo **Poder morado** (pág. 218)
- Ingredientes: col lombarda (repollo morado), arándanos, leche de coco, jugo de limón.
- 228 calorías por porción de 250 ml.

*Los pigmentos morados mejoran la función de la retina.*

### *ALMUERZO*

Licuado (batido) **Ojos libres** (pág. 54)
- Ingredientes: jugo de pomelo, grosellas negras, anacardos (cajú o marañón).
- 205 calorías por porción de 250 ml.

*Regula la presión intraocular y previene el glaucoma.*



### *MEDIA TARDE*

Jugo **Triple pigmento** (pág. 50)
- Ingredientes: espinacas, zanahorias, jugo de arándanos.
- 116 calorías por porción de 250 ml.

*Los tres pigmentos naturales que contiene regeneran la retina y favorecen la buena visión. Este jugo, además, tiene propiedad inmunoestimulante.*

### *CENA*

Jugo **Simplemente zanahoria** (pág. 88)
- Ingredientes: zanahorias crudas, jugo de limón.
- 98 calorías por porción de 250 ml.

*Muy rico en betacaroteno, pigmento antioxidante de color anaranjado esencial para la visión.*



### *También ayuda a la vista...*

- Proteger los ojos de las radiaciones ultravioleta mediante unas gafas adecuadas.
- Consumir semillas ricas en ácido alfa-linolénico omega-3 como la nuez, el lino (linaza) y la chía.
- Aumentar la ingesta de antioxidantes.
- Parpadear a menudo.

Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

# CURA NEUROPROTECTORA

*Algunas bebidas destruyen el cerebro, como las alcohólicas, mientras que otras lo protegen.*

Las células que forman el cerebro se hallan especialmente necesitadas de protección, debido al enorme trabajo que realizan y a que sufren un alto grado de estrés oxidativo. Además, las neuronas no se regeneran después de dañadas, así que merecen un cuidado especial. Los jugos y licuados (batidos) ricos en antioxidantes son una buena forma de proteger el cerebro siguiendo una cura como esta cada cierto tiempo.

### INDICACIONES

- Pérdida de memoria.
- Falta de concentración.
- Fatiga intelectual.
- Estrés y ansiedad.
- Depresión.

## *Menú de un día para cura neuroprotectora*

*DESAYUNO*

Licuado (batido) **Poder cerebral** (pág. 56)
- Ingredientes: leche de avena, moras, arándanos frescos, fresas (frutillas), germen de trigo, dátiles sin hueso (carozo), nueces.
- 216 calorías por porción de 250 ml.

*Tonifica el sistema nervioso y mejora el rendimiento intelectual.*

*MEDIA MAÑANA*

**Jugo de manzana** (pág. 64)
- Ingredientes: manzanas, jugo de limón.
- 123 calorías por porción de 250 ml.

*Frena la pérdida de facultades intelectuales en la edad adulta y previene la enfermedad de Alzheimer.*

*ALMUERZO*

Licuado (batido) **Disco duro** (pág. 62)
- Ingredientes: mango, manzana, uvas pasas (mejor sin semillas), leche de coco, menta.
- 444 calorías por porción de 250 ml.

*Favorece las funciones intelectuales, incluida la memoria.*



Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

*MEDIA TARDE*

Licuado (batido) **Energía verde** (pág. 68)
- Ingredientes: espinacas, plátanos (bananas), leche de soja, jugo de limón.
- 191 calorías por porción de 250 ml.

*Mejora el estado de ánimo y previene la depresión.*



*CENA*

Licuado (batido) **Agua de tuna** (pág. 74)
- Ingredientes: tunas o higos chumbos (alternativas: higo o guayaba), jugo de limón, miel, agua potable.
- 113 calorías por porción de 250 ml.

*Contribuye a la desintoxicación del cerebro dañado por el alcohol u otras toxinas.*

### *También ayuda al cerebro...*

- Evitar todo tipo de drogas, ya sean ilegales o legales como el alcohol y el tabaco.
- Evitar los dulces a base de azúcar blanca que provocan fluctuaciones bruscas en el nivel de glucosa de la sangre.
- Evitar los edulcorantes artificiales y los potenciadores del sabor (glutamatos).
- Dormir lo suficiente.

# Cura anticolesterol

*Aumentar el nivel de antioxidantes es tan importante como bajar el de colesterol LDL (el «malo»).*

La mayoría de lo que los alimentos que contienen colesterol, o que provocan su aumento, son sólidos: las carnes en general, particularmente las procesadas o curadas (embutidos, fiambres, salchichas, etc.), el queso curado, las grasas saturadas, las grasas *trans*, etcétera. Así que, simplemente por el hecho de tomar solo líquidos durante un cierto tiempo, como los de la cura anticolesterol, ya existen muchas posibilidades de que descienda su nivel en sangre.

## Indicaciones

- Exceso de colesterol (más de 200 mg/dl o 5,2 mmol/l de colesterol total).
- Exceso de triglicéridos (más de 150 mg/dl o 1,71 mmol/l).
- Síndrome metabólico (exceso de colesterol, diabetes, obesidad e hipertensión arterial).

## *Menú de un día para cura anticolesterol*

### *Desayuno*

Licuado (batido) **Sangre clara** (pág. 106)
- Ingredientes: guayaba, semillas de lino (linaza), leche de soja.
- 154 calorías por porción de 250 ml.

*Baja los triglicéridos y el colesterol.*



### *Almuerzo*

Licuado (batido) **Colesterol bajo control** (pág. 100)
- Ingredientes: copos de avena, manzana, fresas (frutillas), canela en polvo.
- 127 calorías por porción de 250 ml.

*Baja el colesterol y protege las arterias.*





### *Media mañana*

Jugo de **manzana** (pág. 64)
- Ingredientes: manzanas, jugo de limón.
- 123 calorías por porción de 250 ml.

*Baja el colesterol y protege el cerebro.*



### *Media tarde*

Jugo **Sangría sin alcohol** (pág. 102)
- Ingredientes: jugo de uva negra (tinta), jugo de naranja, agua, fresas (frutillas), melocotón (durazno), limón, canela en polvo.
- 148 calorías por porción de 250 ml.

*Contiene resveratrol, poderoso antioxidante que baja el colesterol y protege las arterias.*

### *También ayuda a normalizar el colesterol...*

- Seguir una alimentación vegetariana.
- Consumir más fibra vegetal, principalmente de tipo soluble.
- Reducir la ingesta de azúcar y de grasa saturada.
- Sustituir la mantequilla (manteca) y la crema (nata) por aceite de oliva.
- Hacer ejercicio físico con regularidad.

### *Cena*

Jugo **Hierba de trigo** (pág. 104)
- Ingredientes: trigo (hierba).
- Apenas aporta calorías.

*Rico en clorofila y en minerales, baja el colesterol.*



Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

# CURA CARDIOPROTECTORA

*Ayuda al corazón a seguir latiendo incesantemente.*

El corazón se halla constantemente sometido a grandes requerimientos, particularmente cuando se sigue un estilo de vida occidental. Las arterias coronarias, que le aportan la sangre necesaria para su propia nutrición, y las válvulas cardíacas, son las partes del corazón que mayor desgaste sufren a lo largo de la vida.

La cura cardioprotectora a base de bebidas saludables no contiene ninguno de los enemigos del corazón: carne, grasa saturada, sal o azúcar añadido.

***Atención***: Los pacientes que toman anticoagulantes orales (Sintrom o warfarina) deben consultar a su médico antes de realizar esta cura (ver pág. 19).

## INDICACIONES

- Enfermedad coronaria.
- Insuficiencia cardíaca.
- Arritmias cardíacas.

## *Menú de un día para cura cardioprotectora*

### *DESAYUNO*

Leche vegetal de **avena** (pág. 32)

- Ingredientes: Leche de avena.
- 109 calorías por porción de 250 ml.

*Baja el colesterol. Digestiva y sedante.*



### *MEDIA MAÑANA*

Jugo **Riego aumentado** (pág. 72)

- Ingredientes: tomates, ajo, albahaca.
- 89 calorías por porción de 250 ml.

*Preventivo de la trombosis (formación de trombos dentro de las arterias); mejora el riego sanguíneo.*

### *ALMUERZO*

Licuado (batido) **Latidos firmes** (pág. 76)

- Ingredientes: melocotones (duraznos), tunas (higos chumbos), leche de soja, vainilla en polvo.
- 120 calorías por porción de 250 ml.

*Tonifica el corazón y protege las arterias coronarias.*



### *MEDIA TARDE*

Jugo **Corazón verde** (pág. 90)

- Ingredientes: lima exprimida, col (repollo) rizada, agua de coco.
- 59 calorías por porción de 250 ml.

*Baja el colesterol y reduce el riesgo de infarto de miocardio.*



### *CENA*

Cóctel **Bloody Mary** (pág. 36)

- Ingredientes: jugo de tomate, jugo de limón, cayena.
- Unas 80 calorías por porción de 125 ml.

*Por el tomate y el limón que contiene, hace la sangre más fluida y previene los ataques cardíacos.*

### *También ayuda al corazón...*

- Reducir o eliminar el consumo de carne (especialmente la roja), de grasa saturada, de sal y de azúcar añadido.
- Hacer ejercicio físico de forma regular.
- No fumar.
- Controlar la presión arterial.
- Vigilar el perímetro abdominal.

Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

# CURA PARA GANAR PESO

*Los licuados (batidos) de esta cura aportan calorías procedentes de productos saludables.*

Resulta curioso que, contrariamente a lo que le ocurre a la mayoría, algunas personas tienden a perder peso aun comiendo lo suficiente. En algunos casos la pérdida de peso está motivado por causas desconocidas, pero en otras se debe a las particularidades del metabolismo o a una enfermedad.

***Precaución***: Toda pérdida de peso no intencionada debe ser motivo de consulta médica, pues puede ser el indicador de una enfermedad.

## INDICACIONES

- Recuperación del peso perdido por estrés o tensión nerviosa.
- Entrenamiento deportivo intenso.
- Convalecencia de enfermedades debilitantes.

## Menú de un día para cura para ganar peso

### DESAYUNO

Licuado (batido) **Serenidad dulce** (pág. 58)



- Ingredientes: plátanos (bananas), fresas (frutillas), leche de coco, germen de trigo, miel, leche de avena.
- 224 calorías por porción de 250 ml.

*Aporta azúcares naturales y vitaminas que tonifican el sistema nervioso contra los estados de ansiedad.*

### MEDIA MAÑANA

Licuado (batido) **Pilas nuevas** (pág. 196)

- Ingredientes: yogur de soja, fresas (frutillas), jugo de piña (ananás), puré de almendras.
- 178 calorías por porción de 250 ml.

*Combinación equilibrada de proteínas, vitaminas y minerales de gran poder nutritivo.*

### ALMUERZO

Licuado (batido) **Volumen adicional** (pág. 182)

- Ingredientes: leche de soja, copos de avena, dátiles, puré de almendras, fresas (frutillas), melaza.
- 284 calorías por porción de 250 ml.

*Contiene una proporción idónea de hidratos de carbono, proteínas y grasas saludables, además de vitaminas y antioxidantes.*

### MEDIA TARDE



Licuado (batido) **Sonría, por favor** (pág. 66)

- Ingredientes: arándanos, semillas de lino (linaza), germen de trigo, puré de almendras, melaza, jugo de naranja.
- 318 calorías por porción de 250 ml.

*Tonifica el sistema nervioso y contribuye a superar los estados depresivos.*

### CENA

Licuado (batido) **Banana exprés** (pág. 78)



- Ingredientes: leche de arroz, plátanos (bananas), mango, germen de trigo, canela en polvo.
- 177 calorías por porción de 250 ml.

*Regula la tensión arterial a la vez que aporta calorías saludables.*

### También ayuda a ganar peso...

- Ingerir suficientes calorías.
- Reducir el consumo de fibra vegetal, si es excesivo (más de 25 g al día).
- Comer a horas regulares.
- Evitar las preocupaciones y distracciones a la hora de comer.

Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

# CURA CONTRA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

*El tomate es uno de los ingredientes fundamentales de las bebidas con mayor efecto regulador de la tensión.*

Muchos hipertensos toman medicación para controlar sus cifras de presión arterial. Pero difícilmente se las logra normalizar solamente con medicamentos. Hace falta también modificar ciertos hábitos alimentarios y del estilo de vida. Una cura contra la hipertensión a base de bebidas saludables puede marcar el comienzo de una nueva forma de alimentarse que resulte compatible con el mantenimiento de una tensión arterial normal.

## INDICACIÓN

- Hipertensión arterial (más de 139/89 mm de mercurio).

## Menú de un día para cura contra la hipertensión arterial

### DESAYUNO

Jugo **Limonada antiinflamatoria** (pág. 244)



- Ingredientes: jugo de limón, cúrcuma en polvo, canela en polvo.
- Apenas aporta calorías.

*Elimina toxinas y combate la hipertensión arterial.*

### MEDIA MAÑANA



Jugo de **tomate** (pág. 168)

- Ingredientes: tomates, aceite de oliva.
- 139 calorías por porción de 250 ml.

*Además de proteger la próstata y la mama, el tomate previene la trombosis.*

### ALMUERZO

Licuado (batido) **Latidos firmes** (pág. 76)



- Ingredientes: melocotones (duraznos), tunas (higos chumbos), leche de soja, vainilla en polvo.
- 120 calorías por porción de 250 ml.

*Tonifica el corazón y protege las arterias coronarias que sufren cuando la tensión está elevada.*

### MEDIA TARDE

Cóctel **Mojito virgen** (pág. 40)



- Ingredientes: menta, jengibre, lima, jugo de piña (ananás). Alternativa: CÓCTEL DE ALGARROBINA (pág. 39).
- Unas 70 calorías por copa de 125 ml.

*Deliciosa bebida que ayuda a controlar la tensión.*

### CENA



Sopa fría **Gazpacho andaluz** (pág. 84)

- Ingredientes: tomates, pepino, pimiento dulce (morrón), cebolla, pan, ajo, aceite de oliva, sal de mesa, jugo de limón, agua.
- 183 calorías por porción de 250 ml.

*Su consumo habitual reduce tanto la tensión máxima como la mínima.*

Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

### También ayuda contra la hipertensión...

- Seguir una dieta vegetariana.
- Reducir el consumo de sal.
- Reducir el consumo de queso curado y de otros lácteos.
- Hacer ejercicio físico de forma regular.
- No fumar.
- Comer ajo (crudo o en extractos).

# Cura antienvejecimiento

*Favorece el rendimiento físico, intelectual y sexual.*

Existen muchas teorías sobre las causas del envejecimiento. Una de las más plausibles es el acúmulo de toxinas en el organismo a lo largo de la vida. De acuerdo con esta teoría, todo lo que favorezca la neutralización y eliminación de esas toxinas, como los jugos y licuados antioxidantes, contribuye a frenar el envejecimiento.

Una de las manifestaciones más sensibles del envejecimiento es la disminución de la capacidad sexual, ya sea debido a falta de deseo o a limitaciones físicas para mantener una relación satisfactoria. Y como esto puede ocurrir a cualquier edad, los no tan mayores también se benefician de una cura antienvejecimiento.

No hay que olvidar que evitar el envejecimiento es imposible en esta vida. Pero sí que se puede frenar o retrasar mediante una alimentación saludable como la de esta cura, y aumentar así la calidad de vida.



## Indicaciones

- Envejecimiento precoz.
- Pérdida del deseo o de la capacidad sexual, tanto en el hombre como en la mujer.
- Disminución del rendimiento físico o intelectual.



***Para ellos y para ellas***
*No hace falta esperar a una edad avanzada para seguir una cura antienvejecimiento. Los hombres y mujeres de cualquier edad mejoran su capacidad sexual al seguirla.*

### *También ayuda a frenar el envejecimiento...*

- Seguir una Cura *detox* o depurativa (pág. 226).
- Aumentar la ingesta de frutas y hortalizas antioxidantes.
- Eliminar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Dormir adecuadamente.
- Evitar el estrés físico o emocional.
- Mantener una actitud positiva y optimista ante la vida.

## *Menú de un día para cura antienvejecimiento*

### *Opción A*

*DESAYUNO*

Licuado (batido) **Dulce despertar** (pág. 158)
- Ingredientes: fresas (frutillas), mango, jugo de limón, agua, vainilla en polvo, melaza.
- 115 calorías por porción de 250 ml.

*Antioxidante y depurativo. Prepara el cuerpo físicamente para el amor.*



*MEDIA MAÑANA*

Jugo de **pomelo (toronja)** (pág. 98)
- Ingredientes: pomelo (toronja) blanco o rosado.
- 98 calorías por porción de 250 ml.

*Limpia la sangre de toxinas.*

*ALMUERZO*

Jugo **Potencia al cubo** (pág. 162)
(para hombres y mujeres)
- Ingredientes: remolacha roja (betabel), espárragos, jengibre, melaza.
- 85 calorías por porción de 250 ml.

*Limpia las arterias y favorece una buena respuesta de los órganos sexuales tanto masculinos como femeninos.*



*MEDIA TARDE*

Jugo **Vitalidad recobrada** (pág. 156)
- Ingredientes: granada, frutas de la pasión (maracuyá), agua, maca en polvo.
- 144 calorías por porción de 150 ml.

*Estimula al producción de hormonas sexuales de efecto rejuvenecedor sin los efectos secundarios de la terapia de sustitución hormonal.*

*CENA*

Cóctel **Piña colada virgen** (pág. 38)
- Ingredientes: jugo de piña (ananás), leche de coco, plátano (banana).
- Unas 162 calorías por porción de 125 ml.

*Predispone al amor rejuvenecedor.*



Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

### *Opción B*

*DESAYUNO*

Licuado (batido) **Poder cerebral** (pág. 56)
- Ingredientes: leche de avena, moras, arándanos frescos, fresas (frutillas), germen de trigo, dátiles sin hueso (carozo), nueces.
- 216 calorías por porción de 250 ml.



*Tonifica el sistema nervioso y mejora el rendimiento intelectual.*

*MEDIA MAÑANA*

Jugo de **tomate** (pág. 168)
- Ingredientes: tomates, aceite de oliva.
- 139 calorías por porción de 250 ml.

*Protege la próstata (y también la mama) y favorece el riego sanguíneo a los tejidos, esencial para frenar el envejecimiento.*

*ALMUERZO*

Licuado (batido) **Viagra natural** (pág. 164)
(para hombres y mujeres)
- Ingredientes: sandía, plátanos (bananas), nueces.
- 200 calorías por porción de 250 ml.



*Mantiene en buen estado las arterias y favorece el flujo de sangre a los órganos sexuales.*

*MEDIA TARDE*

Bebida **Chicha morada** (pág. 80)
- Ingredientes: maíz morado (alternativa: moras) , una piña (ananás), clavos de olor, canela en rama, jugo de limón.
- 118 calorías por porción de 250 ml.
- Alternativa: PODER MORADO (pág. 218).

*Potente antioxidante que frena el envejecimiento de las células.*

*CENA*

Cóctel **San Francisco virgen** (pág. 38)
- Ingredientes: jugo de melocotón (durazno), jugo de piña (ananás), jugo de naranja, jarabe de granadina.
- Unas 78 calorías por porción de 125 ml.



*Fuente de vitaminas y antioxidantes rejuvenecedores.*

# Cura para la belleza de la piel

*Las bebidas saludables limpian la piel desde el interior del cuerpo.*

Los dos metros cuadrados de piel que tiene por término medio un adulto sirven para aislar el cuerpo del exterior, pero también para eliminar sus desechos. Si el interior está sucio, la piel tendrá un mal aspecto. Por lo tanto, la belleza de la piel, va de adentro hacia fuera. De poco sirve aplicar costosas cremas de belleza sobre la piel si el interior del cuerpo está lleno de toxinas.

La cura de belleza para la piel debería comenzar por una Cura *detox* (ver pág. 226), pues limpiando el interior se embellece el exterior. El tabaco es una de las principales causas de la aparición prematura de arrugas en la piel.

## Indicaciones

- Envejecimiento de la piel.
- Sequedad cutánea.

## *Menú de un día para cura para la belleza de la piel*

*Desayuno*

Licuado (batido) **Suave y firme** (pág. 208)



- Ingredientes: zapote mamey (alternativas: melón cantalupo o mango), leche de coco, jugo de piña (ananás), agua, canela en polvo.
- 314 calorías por porción de 250 ml.

*Aporta vitaminas y grasas necesarias para el buen estado de la piel.*

*Media mañana*

Jugo **Piel de terciopelo** (pág. 214)

- Ingredientes: espárrago, zanahorias, pepino, manzanas.
- 92 calorías por porción de 125 ml.

*Elimina las toxinas que inflaman y envejecen la piel.*

*Almuerzo*

Jugo **Piel tersa** (pág. 210)



- Ingredientes: pepino, apio, jugo de piña (ananás).
- 65 calorías por porción de 250 ml.

*Elimina las impurezas de la piel y previene la celulitis.*

*Media tarde*

Jugo **Simplemente zanahoria** (pág. 88)

- Ingredientes: zanahorias crudas, jugo de limón.
- 98 calorías por porción de 250 ml.

*Muy buena fuente de vitamina A, necesaria para el buen estado de la piel y de las mucosas. Además, broncea la piel.*

*Cena*

Jugo de **piña** (pág. 296)



- Ingredientes: piña (ananás).
- 133 calorías por porción de 250 ml.

*Desinflama la piel y ayuda a eliminar toxinas.*

### *También ayuda a la belleza de la piel...*

- Seguir una Cura *detox* o depurativa (pág. 226).
- Dormir adecuadamente.
- Beber suficiente agua.
- Evitar el estreñimiento o constipación.
- No fumar.
- Evitar tomar el sol en exceso sin protección.

Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

# CURA ANTIALÉRGICA

*La cura antialérgica rinde efecto en cualquier tipo de alergia, ya sea digestiva, respiratoria (asma) o de la piel.*

La cura antialérgica no suprime inmediatamente los síntomas de la alergia, sino que previene su aparición frenando la respuesta excesiva del sistema inmunitario.

Lo primero y más importante en caso de alergia es suprimir todos los alimentos o productos capaces de desencadenarla o favorecerla y, en segundo lugar, tomar alimentos que puedan prevenir o frenar sus manifestaciones. Esto es lo que se consigue precisamente con la cura antialérgica a base de bebidas.

## INDICACIONES

- Alergia digestiva, respiratoria o cutánea.

## Menú de un día para cura antialérgica

### DESAYUNO

Leche vegetal de **avena** (pág. 32)
- Ingredientes: Leche de avena.
- 109 calorías por porción de 250 ml.

*Nutritiva, sedante y no generadora de alergias.*



### MEDIA MAÑANA

Jugo **Antialérgico** (pág. 224)
- Ingredientes: mandarinas, piña (ananás), manzana.
- 157 calorías por porción de 250 ml.

*Sus ingredientes equilibran el sistema inmunitario y previenen la alergia.*

### ALMUERZO

Licuado (batido) **Antiasmático** (pág. 114)
- Ingredientes: plátano (banana), kiwi, jugo de manzana.
- 140 calorías por porción de 250 ml.

*Protege contra el asma y frena de forma natural las reacciones alérgicas.*



Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

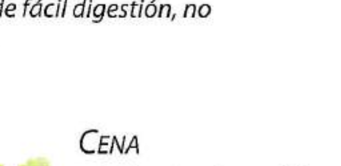
### MEDIA TARDE

Leche vegetal de **quinoa** (pág. 33)
- Ingredientes: quinoa.
- Unas 100 calorías por porción de 250 ml.

*Nutritiva y de fácil digestión, no alergénica.*



### CENA



Infusión **Grosellero negro** (pág. 247)
- Ingredientes: Grosellero negro (hojas).
- Apenas aporta calorías.

*Tradicionalmente usada como preventiva de la alergia.*

### También ayuda contra la alergia...

- Seguir una CURA *DETOX* o depurativa (pág. 226).
- Evitar la exposición a alimentos o sustancias potencialmente alergénicas como la leche, el huevo, el gluten los cacahuetes (maníes), la soja y las nueces, además de los pólenes.
- Tomar abundantes frutas cítricas, manzana y kiwi.

# Cura inmunoestimulante

*Su objetivo es subir las defensas para que el propio organismo pueda vencer las infecciones.*

El sistema inmunitario lo forman un complejo entramado de órganos, como el bazo, el timo, las amígdalas o el apéndice; de tejidos, como los de los ganglios linfáticos; y de células, como los leucocitos y linfocitos (glóbulos blancos de la sangre). Todos ellos actúan coordinadamente para detectar intrusos en el cuerpo, ya sean virus, bacterias o sustancias extrañas, y destruirlas mediante el ataque de células especializadas o por medio de moléculas llamadas anticuerpos. Además, el sistema inmunitario guarda memoria de esos invasores para poder reconocerlos de inmediato la próxima vez que entren en el cuerpo.

Mantener en buen funcionamiento este sistema de vigilancia y de defensa requiere la presencia de nutrientes específicos:

- Vitaminas, como la C o la D (puede obtenerse de la luz solar).
- Minerales, como el selenio o el cinc (presentes en nueces, frutos secos oleaginosos y legumbres) y también en los jugos de hortalizas.
- Antioxidantes, como las antocianinas (de color morado) o el betacaroteno (de color anaranjado).

Los jugos y otras bebidas de la cura inmunoestimulante aportan la mayor parte de los mencionados nutrientes de forma fácil y agradable.



***Pigmentos naturales***
*Todos los pigmentos que dan color de forma natural a las frutas y hortalizas favorecen el buen funcionamiento del sistema inmunitario.*



## *También ayuda a subir las defensas...*

- Seguir una Cura *detox* (ver pág. 226).
- Tomar el sol moderadamente.
- Hacer ejercicio físico.
- Tomar ajo.
- Comer bayas del bosque (fresas, frambuesas, arándanos, moras, etc.).
- Reducir el consumo de azúcar añadido.



## Indicaciones

- Tendencia a padecer infecciones (baja de defensas).
- Toma de antibióticos.
- Después de la quimioterapia.

## *Menú de un día para cura inmunoestimulante*

### *Opción A*

*DESAYUNO*

Jugo **Agua de limón** (pág. 244)
- Ingredientes: jugo de limón.
- Apenas aporta calorías.

*Neutraliza y elimina muchas toxinas.*



*MEDIA MAÑANA*

Jugo **Limpiador hepático** (pág. 118)
- Ingredientes: col lombarda (repollo morado), zanahorias, manzana, jugo de limón.
- 160 calorías por porción de 250 ml.

*Depura el hígado y fortalece el sistema inmunitario.*

*ALMUERZO*

Jugo **Poder morado** (pág. 218)
- Ingredientes: col lombarda (repollo morado), arándanos, leche de coco, jugo de limón.
- 228 calorías por porción de 250 ml.

*Estimula las defensas gracias al poderoso efecto antioxidante de las antocianinas de color morado que contiene.*



*MEDIA TARDE*

Licuado (batido) **Limonada antigripal** (pág. 220)
- Ingredientes: limones, corteza de limón rallada, jugo de naranja, ajo crudo, jengibre rallado, pimienta de cayena, miel.
- 74 calorías por porción de 125 ml.

*Eficaz estimulante de las defensas, y no solamente contra los virus de la gripe.*

*CENA*

Jugo de **açaí** (pág. 202)
- Ingredientes: açai (alternativas: arándanos, bayas de goji o acerolas).
- 108 calorías por porción de 250 ml.

*Antiinflamatorio e inmunoestimulante.*



### *Opción B*

*DESAYUNO*

Licuado (batido) **Limonada integral** (pág. 244)
- Ingredientes: limón entero.
- Apenas aporta calorías.

*Además de eliminar toxinas es anticancerígeno.*



*MEDIA MAÑANA*

Licuado (batido) **Erradicador vegetal** (pág. 128)
- Ingredientes: brócoli, jugo de piña (ananás), arándanos.
- 136 calorías por porción de 250 ml.

*Combate ciertas bacterias como el "Helicobacter" del estómago o el "Escherichia coli" de la orina, además de potenciar el sistema inmunitario.*

*ALMUERZO*

Bebida **Antibiótico blanco** (pág. 222)
- Ingredientes: Leche de coco, canela en polvo, corteza de limón rallada, coco rallado, canela en polvo, corteza de limón rallada.
- 297 calorías por porción de 125 ml.

*Combate los microorganismos y sube las defensas.*



*MEDIA TARDE*

Jugo **Simplemente naranja** (pág. 216)
- Ingredientes: jugo de naranja.
- 115 calorías por porción de 250 ml.

*No solamente por la vitamina C que estimula la función defensiva de los leucocitos de la sangre; también los otros antioxidantes que contiene son inmunoestimulantes.*

*CENA*

Jugo **Triple pigmento** (pág. 50)
- Ingredientes: espinacas, zanahorias, jugo de arándanos.
- 116 calorías por porción de 250 ml.

*Potente antioxidante que refuerza las derfensas.*



Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

# CURA ANTICÁNCER - 1

*Estas bebidas no pretenden curar el cáncer, sino reducir el riesgo de padecerlo y complementar otros tratamientos.*

El efecto protector contra el cáncer de diversos alimentos vegetales se halla bien comprobado, tanto en experimentos de laboratorio como en estudios epidemiológicos en humanos. La cura anticáncer permite consumir esos alimentos protectores en forma de bebidas.



## VENTAJAS DE LOS JUGOS EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Los jugos y otras bebidas saludables ofrecen algunas ventajas respecto a los alimentos sólidos:

- Resultan más fáciles de tomar.
- Permiten ingerir una mayor cantidad de sustancias activas contra el cáncer; por ejemplo, no todo el mundo es capaz de comer masticando bien cinco zanahorias medianas para obtener una dosis alta de betacaroteno antioxidante y anticancerígeno. Pero beber un vaso de jugo de zanahoria sí que se halla al alcance de cualquiera.
- Permiten tomar los alimentos crudos y sin procesar, en su estado natural, conservando así todas sus propiedades curativas. Por ejemplo, no resulta fácil de comer brócoli o col lombarda (repollo morado) enteros o crudos, pero sí lo es en forma de jugo.

**Bebidas contra el cáncer**
*Los jugos y licuados (batidos) en general resultan ideales para prevenir y combatir el cáncer gracias a su riqueza en antioxidantes y en sustancias protectoras naturales.*



### *También ayuda contra el cáncer de colon...*

- Reducir o eliminar el consumo de carne, especialmente de carne procesada o curada (fiambres, salchichas, embutidos en general y jamón). Este tipo de carnes contiene nitrosaminas, potentes cancerígenos.
- Reducir o eliminar el consumo de alcohol, asociado con varios tipos de cáncer del aparato digestivo.
- Aumentar la ingesta de fibra vegetal consumiendo pan y cereales integrales.
- Evitar el estreñimiento (constipación).
- Practicar ejercicio físico sistemáticamente.

# *Menú de un día para cura anticáncer*

## *Contra el cáncer en general*

### *Desayuno*

Jugo **Integral de uva** (pág. 108)



- Ingredientes: uva (preferiblemente negra, morada o roja).
- 174 calorías por porción de 250 ml.

*Frena el desarrollo de las células cancerosas gracias al efecto antioxidante del resveratrol contenido en la piel de la uva, sobretodo la negra o tinta.*

### *Media mañana*

Jugo **Antiinflamatorio vegetal** (pág. 200)

- Ingredientes: brócoli, crema de sésamo (tahini), jugo de piña (ananás), manzana.
- 139 calorías por porción de 250 ml.

*Numerosos estudios avalan el efecto protector del brócoli y de la manzana contra el cáncer.*

### *Almuerzo*

Jugo **Alcalinizante total** (pág. 198)

- Ingredientes: espinacas, col o berza rizada sin cogollo (*kale*), hinojo, jugo de piña (ananás), menta.
- 97 calorías por porción de 250 ml.

*La alcalinización de la sangre que logra este jugo facilita la eliminación de toxinas y frena el desarrollo del cáncer, al contrario que la acidificación causada por una alimentación rica en carne y queso.*

### *Media tarde*

Jugo **Super *detox*** (pág. 96)

- Ingredientes: zanahorias, manzana, apio, limón.
- 130 calorías por porción de 250 ml.

*Favorece la eliminación de toxinas, muchas de las cuales pueden ser cancerígenas.*

### *Cena*

Cóctel **San Francisco virgen** (pág. 38)

- Ingredientes: jugo de melocotón (durazno), jugo de piña (ananás), jugo de naranja, jarabe de granadina.
- Unas 78 calorías por porción de 125 ml.

*Los carotenoides y flavonoides de las frutas que contiene protegen contra el cáncer.*

## *Contra el cáncer de colon*

### *Desayuno*

Jugo de **manzana** (pág. 64)



- Ingredientes: manzanas, jugo de limón.
- 123 calorías por porción de 250 ml.

*La fibra soluble y los antioxidantes de la manzana son protectores contra el cáncer de colon.*

### *Media mañana*

Jugo **Poder morado** (pág. 218)

- Ingredientes: col lombarda (repollo morado), arándanos, leche de coco, jugo de limón.
- 228 calorías por porción de 250 ml.

*Las antocianinas, responsables del color morado de la col y de los arándanos, estimulan las defensas y protegen contra el cáncer de colon.*

### *Almuerzo*

Jugo **Protector intestinal** (pág. 146)



- Ingredientes: manzanas, espinacas, brócoli, salvado de avena.
- 222 calorías por porción de 250 ml.

*Los antioxidantes de la manzana, el brócoli y la espinaca, unidos a la fibra del salvado de avena, protegen contra el cáncer de colon.*

### *Media tarde*

Bebida **Chicha morada** (pág. 80)

- Ingredientes: maíz morado, una piña (ananás), agua, clavos de olor, canela en rama, jugo de limón.
- 118 calorías por porción de 250 ml.

*Los antioxidantes de color morado que contiene protegen contra el cáncer de colon.*

### *Cena*

Jugo de **aloe** (pág. 212)



- Ingredientes: Aloe vera.
- Apenas aporta calorías.

*Suaviza y desinflama el intestino.*

Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

# Cura anticáncer - 2

*Los cánceres de mama y de próstata, dos de los más frecuentes, pueden prevenirse con curas periódicas a base de jugos.*



## *Menú de un día para cura anticáncer*

### Contra el cáncer de mama

*Desayuno*

Licuado (batido) **Limonada integral** (pág. 244)
- Ingredientes: limón entero.
- Apenas aporta calorías.

*El limoneno contenido en la corteza del limón frena el crecimiento de los tumores mamarios en animales de experimentación.*



*Almuerzo*

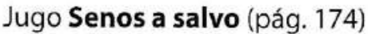
Licuado (batido) **Escudo mamario** (pág. 172)
- Ingredientes: brócoli, fresas (frutillas), leche de soja.
- 123 calorías por porción de 250 ml.

*El brócoli es posiblemente el alimento más estudiado por su efecto preventivo sobre el cáncer de mama, junto con las fresas (frutillas). Varios estudios confirman el efecto preventivo de la soja sobre este tipo de cáncer.*

*Media mañana*

Jugo **Senos a salvo** (pág. 174)
- Ingredientes: granada, zanahorias, semillas de lino (linaza).
- 279 calorías por porción de 250 ml.

*En estudios de laboratorio, los polifenoles de la granada inhiben el crecimiento de las células del cáncer de mama, potenciados por los antioxidantes de la zanahoria y los fitoestrogénos del lino.*



*Media tarde*

Jugo de **manzana** (pág. 64)
- Ingredientes: manzanas, jugo de limón.
- 123 calorías por porción de 250 ml.

*Los antioxidantes y la fibra de la manzana son preventivos del cáncer.*

*Cena*

Infusión de **cúrcuma** (pág. 203)
- Ingredientes: cúrcuma en polvo, jugo de limón.
- Apenas aporta calorías.

*Poderoso antioxidante y antiinflamatorio con acción proventiva contra el cáncer.*





## También ayuda contra el cáncer de mama

- Reducir o eliminar el consumo de carnes rojas.
- Reducir el consumo de grasa *trans* o grasa hidrogenada (comida rápida, fritos, margarinas, bollería industrial, aditivos).
- Evitar las bebidas alcohólicas. Está comprobado que incluso en pequeñas dosis favorecen el cáncer de mama.
- Añadir corteza de limón rallada a las bebidas (contiene limoneno, un flavonoide que frena el cáncer de mama).
- Evitar la obesidad.
- Amamantar a los bebés.
- Evitar los parches de terapia de sustitución hormonal.

Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.

# *Menú de un día para cura anticáncer*

## *Contra el cáncer de próstata*

*DESAYUNO*

Leche vegetal de **soja** (pág. 30)
- 131 calorías por porción de 250 ml.

*Está bien comprobado que el consumo de soja protege contra el cáncer de próstata y de mama, gracias a los fitoestrógenos de tipo isoflavona que contiene.*



*MEDIA MAÑANA*

Jugo **Inflamación superada** (pág. 166)
- Ingredientes: coliflor, tomates, semillas de lino (linaza), perejil, sal.
- 115 calorías por porción de 250 ml.

*Todos los ingredientes desinflaman la próstata y protegen contra la degeneración cancerosa.*

*ALMUERZO*

Licuado (batido) **Escudo prostático** (pág. 170)
- Ingredientes: granada, sandía, leche de soja, semilla de lino (linaza), melaza.
- 184 calorías por porción de 250 ml.

*Eficacia comprobada en la prevención del cáncer de próstata.*



*MEDIA TARDE*

Jugo de **tomate** (pág. 168)
- Ingredientes: tomates, aceite de oliva.
- 139 calorías por porción de 250 ml.

*El licopeno, pigmento rojo natural del tomate, se deposita en las células de la próstata y las protege contra el cáncer.*



*CENA*

Cóctel **Terremoto sin alcohol** (pág. 37)
- Ingredientes: piña (ananás), jugo de uva (mosto), jarabe de granadina.
- Unas 90 calorías por porción de 125 ml.

*Aporta antioxidantes protectores contra el cáncer en general.*

***Alimentos contra el cáncer de mama y de próstata***

*La mama y la próstata son glándulas con una estructura microscópica similar, y el cáncer de ambas se previene con el mismo tipo de alimentos, principalmente: brócoli, granada, soja, tomate, fresa (frutilla) y lino.*













Alimentos sólidos opcionales: ver pág. 227.



# EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS



El estilo de vida contemporáneo está deteriorando cada vez más la salud de las personas. A pesar de contar con más y mejores recursos económicos, hoy millones de seres humanos enfrentan serios problemas en el área sanitaria que son evitables. Por eso, es necesario descubrir el poder medicinal de las bebidas, las cuales, además de deleitarnos con sus exquisitos sabores, favorecen el bienestar del cuerpo y ayudan a combatir y prevenir muchos trastornos.











